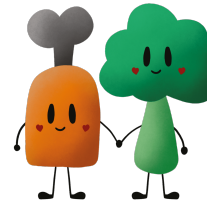




# 20 A 24 ABRIL | 2.º, 3.º CICLO E SECUNDÁRIO 2025/2026



“Níveis habitualmente elevados de atividade física parecem favorecer uma regulação mais eficiente do apetite, promovendo um melhor ajustamento entre o gasto energético e a ingestão energética após alterações no balanço energético. Pelo contrário, níveis baixos de atividade física e padrões sedentários estão associados a uma menor capacidade de autorregulação da ingestão, podendo facilitar situações de ingestão energética excessiva, o que leva ao aumento de peso.”

Fonte: <https://nutrimento.pt/wp-content/uploads/2026/03/PNPAS-Manual-Obesidade-2026.pdf>

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	SOPA DE CENOURA E CURGETE	SOPA DE REPOLHO E FEIJÃO	SOPA DE TRONCHUDA	SOPA DE ESPINAFRES	CREME DE LEGUMES
DIETA GERAL	BIFANAS ESTUFADAS COM ARROZ DE CENOURA <sup>1,2</sup>	MASSADA COM ATUM <sup>1,3,4</sup>	JARDINEIRA DE CARNES <sup>1,2</sup>	RISSÓIS DE PEIXE COM ARROZ SECO <sup>1,2,3,4,10,14</sup>	FRANGO ASSADO E ESPARGUETE SALTEADA COM COGUMELOS <sup>1,3,12</sup>
DIETA LIGEIRA	POTAS GRELHADAS COM MOLHO VERDE, BATATA COZIDA E COUVE DE BRUXELAS <sup>12,14</sup>	FRANGO ESTUFADO AO NATURAL COM CENOURA E ARROZ BRANCO	PESCADA COZIDA COM TODOS <sup>3,4</sup>	CUBOS DE PERU ESTUFADOS AO NATURAL COM BATATA DOCE E ERVILHAS	FILETE DE RED-FISH ASSADO COM ARROZ BRANCO <sup>4</sup>
DIETA VEGETARIANA	CANELONES VEGETARIANOS COM SALADA DE ALFACE <sup>1,3,7</sup>	OVOS MEXIDOS COM ARROZ BRANCO E COUVE-DE-BRUXELAS <sup>3</sup>	JARDINEIRA DE SEITAN <sup>1,6</sup>	ERVILHAS ESTUFADAS COM BATATA-DOCE, CURGETE, TOMATE E CENOURA	ESPARGUETE COM SOJA, BERINGELA, REPOLHO, ALHO-FRANCÊS E COGUMELOS <sup>1,3,6</sup>
HORTÍCOLAS	SALADA DE ALFACE	CENOIURA RASPADA	SALADA DE TOMATE	SALADA MISTA	JULIANA DE ALFACE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	FRUTA DA ÉPOCA	GELATINA <sup>1,6</sup>	FRUTA DA ÉPOCA

## NOTAS

### A EMENTA PODERÁ SER ALTERADA POR MOTIVOS IMPREVISTOS.

**Dieta Geral** – Dieta completa e equilibrada desenhada segundo os princípios da alimentação saudável.

**Dieta Ligeira** – Dieta com restrição de gordura.

**Dieta Vegetariana** – Dieta predominantemente rica em produtos de origem vegetal pode incluir ovos ou laticínios.

### A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Glúten; 2. Crustáceos/Marisco; 3. Ovos; 4. Peixe e produtos à base de peixe; 5. Amendoados; 6. Soja; 7. Leite/Lactose; 8. Frutos de Casca Rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de sésamo; 12. Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13. Tremeços; 14. Moluscos

(Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)